



# わかばのきもち



～ちょっとひとりごと～

223号

(柴野 泰宏)

皆様は続けている習慣はございますか？  
それは、どんな習慣ですか？

よくよく考えると、習慣が大事な事は分かっていても、良い習慣と悪い習慣があるな～  
なんて思いました。

私の場合、悪い習慣のひとつに、寝る前のスマートフォン（携帯電話）で映画を観たり、YouTubeを観たり、どなたか分かりませんが発信している情報を読んだり、いわゆる「SNS」

“ソーシャル・ネットワーキング・サービス”  
を一生懸命観てしまう事です・・・(^-^;

気がつくと1時間以上も観てしまい、夜の24時をとくに過ぎて、慌てて目をつむりますが・・・全く寝られません・・・(+\_+)

しかし、唯一良い習慣と言えば、もう10年近く生野菜ジュースを毎朝作り、飲み続けている事です。自分の将来への健康先行投資として、季節の野菜を少しずつ5種類位入れて、青汁の水分でジュースにします。

お味はと言いますと、それはもう「苦い」の一言に尽きますが、どんな健康に良いか分かりませんが、毎年の健康診断では、血液検査で悪い数値になった事がないので良しとしています。

もちろん「ミルクと元気」「ミチタス」「R-1ヨーグルト」も、ずっと続けていますので、骨密度やたんぱく質の数値も良いですし、風邪も引かないので、この習慣だけは、これかも頑張っ続けてたいと思います！！



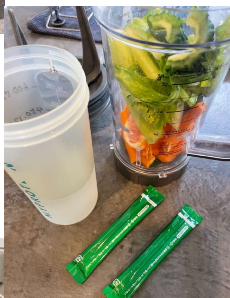
人参や  
ピーマン  
セロリ



ミキサーに入れ  
やすいサイズに  
カット



夏場は  
ゴーヤに  
お世話に  
なりました



私と  
奥様の  
二人分  
を作ります



お味は  
苦くて  
最高  
です！



私は54歳  
になりました。  
病気は  
怖い  
です。



お客様と一緒に、これからも  
入院しない様に健康習慣  
頑張りたいと思います！！



ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

わが家のスタッフの皆様、いつもありがとうございます。  
全ボタンの底の情報に感動です。一度この目で見て！

ご契約者様名

お電話番号

宮代町にお住いの

J. NS 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

いつも配達ありがとうございます。  
毎週来るR1を楽しみにして飲んでいます。  
毎日暑い日が続いていますが熱中症には気を付けて  
下です。

ご契約者様名

お電話番号

越谷市にお住いの

S. C 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

いつもコーラを飲んでます。  
お陰様で足の痛みもなくなりました。

ご契約者様名

お電話番号

松伏町にお住いの

C. M 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

配達ありがとうございます。  
大きな声でいつもあいさつ（ダレもいなくても）  
あいさつありがとうございます。

ご契約者様名

お電話番号

松伏町にお住いの

Y. K 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

もれなく粗品をお届けさせていただきます。

いつも配達ありがとうございます。LG21ヨーグルトの  
おかげで胃の調子が良くなりました。

ご契約者様名

お電話番号

久喜市にお住いの

K. T 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

もれなく粗品をお届けさせていただきます。

いつも笑顔での配達ありがとうございます。  
今日も一日元気で過ごせます。

ご契約者様名

お電話番号

久喜市にお住いの

I. S 様

～11月の得々 無料 プレゼント～



～ 5つ星習慣 ～  
血糖値低下 ストレス緩和 血圧低下

お名前 \_\_\_\_\_ 様

ご住所 \_\_\_\_\_

お電話 \_\_\_\_\_

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。

ご契約者様名

お電話番号